

Coming Out

Dr.ssa Roberta Cassetti
Psicologa, Psicoterapeuta

L'espressione coming out deriva dalla frase inglese coming out of the closet che letteralmente si traduce con "venire fuori dall'armadio", ossia "uscire allo scoperto": per la persona omosessuale questo significa dichiarare ad altri il proprio orientamento sessuale o la propria identità di genere.

Rappresenta un momento di rottura rispetto a una condizione di segretezza e di costrizione.

È possibile definire il coming out come una sequenza di pensieri, esperienze o rivelazioni sui propri desideri omoerotici che strutturano un lungo e difficile percorso il cui obiettivo è la dichiarazione pubblica della propria identità.

Rappresenta un cambiamento sostanziale nella vita di un individuo e tende a favorire sia l'affermazione di se stessi che l'accettazione della propria identità, sia in quanto omosessuale, ma soprattutto come attore sociale.

Fino alla metà del secolo scorso, l'idea più diffusa era che il sesso determinasse il genere di un individuo e, come conseguenza automatica, il sesso e il genere della persona da cui ci si doveva sentire attratti. Niente infrazioni: non era ammessa la possibilità di uno scarto da quella che era considerata l'unica possibilità.

Proprio per questo, l'atto dell'uscire allo scoperto è sempre stato appannaggio degli omosessuali, in un continuo pendolo che oscilla tra la clandestinità e una confessione di cui porteranno tutto il peso e il rischio. Nel momento del coming out viene sovvertita la fino ad allora scontata pretesa di eterosessualità del soggetto (società etero normativa).

L'eterosessualità non è lo sviluppo scontato di un processo naturale, ma soltanto una tra le tante costruzioni possibili: ha, però, dalla sua, il rinforzo della cultura dominante (Rigliano, 2001).

Lo svelamento rappresenta sia un punto di arrivo di un processo che ha portato il soggetto ad interrogarsi sulla propria identità sessuale, sia il punto a partire dal quale le relazioni tra soggetto e altri con cui ha fatto coming out, sono permeate da questa nuova consapevolezza: il coming out rappresenta per le persone LGBT un peculiare compito di sviluppo.

L'età in cui si prova per la prima volta attrazione verso una persona dello stesso sesso, diminuisce nelle generazioni più giovani rispetto a quelle più anziane (Bargagli e Colombo, 2007).

Cresce, inoltre, la percentuale di omosessuali che non hanno mai avuto rapporti eterosessuali. Appartenere ad una generazione più giovane, sembra portare ad una maggiore propensione a dichiararsi in famiglia e a farlo in modo fluido, meno polarizzato e conflittuale (Saraceno et al. 2003).

Non tutte le persone che nel corso della loro vita hanno avuto esperienze omosessuali adottano necessariamente un'identità sessuale omosessuale.

Modelli teorici di spiegazione del coming out.

Alcuni accettano la propria sessualità da subito, altri hanno bisogno di altro tempo.

Diversi sono i teorici che hanno indagato il processo di sviluppo dell'identità omosessuale.

Uno dei modelli stadiali più famoso è quello elaborato da Cass (1979), che vede il susseguirsi di 6 stadi, ognuno dei quali deve essere "risolto" per poter accedere al successivo.

L'intero processo può durare anni e, secondo l'autore, non è detto che si completi.

Gli stadi sono:

PRE-COMING OUT/ CONFUSIONE DELL'IDENTITÀ (chi sono?): il soggetto inizia a riflettere su quello che prova, ma c'è ancora scarsa consapevolezza delle proprie emozioni. Si chiede chi sia e se sia omosessuale e, in un clima di grande confusione personale, può tentare di distanziarsi dai propri sentimenti.

COMING OUT/CONFRONTO DELL'IDENTITÀ (sono diverso): Il soggetto inizia a percepire distanza dalla società eterosessuale dominante.

Si inizia a parlare agli altri;

ESPLORAZIONE/TOLLERANZA DELL'IDENTITÀ (probabilmente sono omosessuale): si cercano contesti supportivi per opporsi all'isolamento affettivo e relazionale;

ACCETTAZIONE DELL'IDENTITÀ (sono omosessuale): l'individuo accetta piuttosto che tollerare la propria identità, si sviluppa la "famiglia per scelta". È anche definita fase dell'impegno o della prima relazione;

ORGOGGIO DELLA PROPRIA IDENTITÀ (sono omosessuale!): si verifica una completa immersione nella subcultura omosessuale, si attribuisce valore alla propria identità LGBT;

SINTESI DELL'IDENTITÀ (la mia omosessualità è parte di me): la dicotomia tra comunità omosessuale ed eterosessuale non è più enfatizzata. L'individuo è in grado di percepire la propria omosessualità come uno dei tanti aspetti di se stesso, non unico della sua identità.

Un altro importante modello che spiega il processo di acquisizione dell'identità omosessuale è quello proposto da Troiden (1979) che prevede 4 stadi.

A differenza del modello di Cass, gli stadi sono soggetti a modificazioni e non fissati una volta per tutte: ciò su cui l'autore insiste è il "movimento" a spirale con cui si svolgerebbe il processo, con continui avanzamenti e arretramenti.

Gli stadi che prende in considerazione sono:

SENSAZIONE: questa fase, che avviene prima della pubertà, vede il soggetto accorgersi della differenza dai pari, sente i suoi interessi come atipici rispetto alle aspettative di genere;

CONFUSIONE D'IDENTITÀ: ci troviamo nel periodo adolescenziale quando gay e lesbiche si rendono conto che i loro comportamenti potrebbero essere di tipo omosessuale.

Di fronte a questa prima forma di consapevolezza, l'adolescente LGBT può adottare strategie disfunzionali (assumere atteggiamenti anti- omosessuali, evitamento consapevole di rapporti che possono portare alla luce la nuova identità, limitazione all'esposizione di informazioni riguardanti l'omosessualità) o anche strategie funzionali e adattive come accettazione dei propri comportamenti/sentimenti e ricerca attiva di informazioni;

ASSUNZIONE D'IDENTITÀ: avviene in tarda adolescenza che l'identità omosessuale sia maggiormente riferita a se stessi e agli altri. Il soggetto può, a questo punto, adottare una strategia disfunzionale, evitando quindi attività omosessuali (interiorizzazione etero sessista stigmatizzante) o per esempio comportandosi così come gli stereotipi culturali si aspetterebbero da lui/lei o può adottare una strategia funzionale decidendo di partecipare attivamente alla comunità omosessuale;

PARTECIPAZIONE: l'omosessualità è adesso adottata come modo di vivere. Le caratteristiche peculiari di questa fase sono auto accettazione e serenità rispetto alla propria identità.

I modelli stadiali sono stati poi criticati in quanto costruiti sulla base di esperienze maschili, con una pretesa di universalità e linearità (Bertone 2002;2009) (Orne 2011).

Molti autori concordano sul fatto che, così come la persona LGBT, anche la famiglia va incontro ad un processo di coming out, che prevede, grosso modo, il susseguirsi delle stesse fasi.

Per Kinsey (1948) l'orientamento sessuale si colloca lungo un continuum che vede da un lato la categoria "omosessuale" e dall'altro "eterosessuale". I due termini non sono quindi più considerati come antitetici.

L'autore afferma inoltre che la maggior parte delle persone hanno pensieri erotici e fantasie su entrambi i sessi, anche se solo una piccola parte traduce questi pensieri in comportamenti concreti.

Secondo quanto sostiene la Human Rights Campaign, il coming out vede il susseguirsi di 3 fasi:

1) CONOSCERE SE STESSI: decisione di emergere come una persona aperta a relazioni con persone dello stesso sesso.

Questa fase è anche nota come coming out interno;

2) Questo stadio prescrive la propria decisione di venire allo scoperto con altre persone: parliamo più propriamente di COMING OUT;

3) Vivere apertamente come una persona LGBT

Morales (1990) e La Sala (2000) propongono il seguente modello:

Stadio 1, CONSAPEVOLEZZA: il ragazzo sente di essere diverso e prova sentimenti di vergogna, isolamento e vittimizzazione da parte dei pari.

Il ragazzo cambia argomento quando si parla di specifici temi;

Stadio 2, PRE-COMING OUT: aumentano lo stress e la tensione, poiché il ragazzo inizia a pensare più insistentemente se fare o meno coming out;

Stadio 3, IMPATTO (Morales, 1990) oppure SCOPERTA (LaSala 2000): il ragazzo fa coming out ed inizia ad elaborare la reazione della coppia genitoriale che, in questo momento, può aver bisogno di supporto. In questa fase possono essere utili stimoli culturali come libri, articoli o anche film, che generino domande e possibilità di confronto;

Stadio 4, ADATTAMENTO FAMILIARE: il ragazzo è fiducioso verso il futuro e migliorano le relazioni tra ragazzo e genitori.

Stadio 5, INTEGRAZIONE: la famiglia abbandona fantasie legate ad un'identità eterosessuale del figlio per far posto ad un'identità LGB. Il confronto con altri genitori può essere molto importante.

Si concretizza l'idea che l'omosessualità non è una colpa genitoriale e che l'orientamento sessuale non è una scelta del ragazzo.

Gli studi sul coming out hanno privilegiato

Gli studi sul coming out hanno privilegiato il maschile, ragion per cui il coming out degli uomini è stato maggiormente esplorato rispetto a quello delle donne. Le donne vedono negarsi anche gli insulti che, per quanto negativi ed orrendi, implicano l'esistenza dell'altro, la sua presa in considerazione: di termine dispregiativi per l'uomo omosessuale, ce ne sono tanti (checca, finocchio, ricchione ecc...), per le donne neanche uno. Il silenzio del dizionario è sintomo di un'identità nascosta e negata e, come la storia ci insegna, l'omofobia comincia dalla negazione e dal silenzio. In riferimento allo svelamento di donne omosessuali, per Coleman (1982) questo processo avverrebbe prima di una relazione omosessuale, per Schafer (1976), Bertone (2002) e Saraceno (2003) questi due momenti coincidono.

Prima ancora di mentire agli altri, la persona omosessuale mente a se stesso, prima ancora di costruire la propria identità, deve negarsi.

Per la Montano (2007) le fasi del processo di svelamento, prevedono diversi gradi di consapevolezza, esplorazione, fino a giungere all'integrazione dell'identità sessuale.

Se è vero che il ragazzo o la ragazza si accorgono del loro orientamento sessuale e della propria diversità a partire dalla pubertà, è pur vero che appare una sfasatura temporale da questo momento di scoperta identitaria, a quello di accettazione della stessa come parte sana ed integrante del proprio sé. Le ricerche sottolineano l'effetto benefico del coming out: le persone che si fanno passare per etero, vivendo lontane da associazioni LGBT, hanno maggiore probabilità di sviluppare disagio psicologico rispetto a coloro che hanno dichiarato la propria omosessualità. Inoltre, nel 2005, l'OMS ha constatato che 1/3 dei suicidi di adolescenti in Italia è legato alla scoperta della propria omosessualità.

Nel dibattito relativo all'omosessualità si contrappongono, in linea di massima, due paradigmi: quello essenzialista e quello costruzionista (Risman e Schwartz, 1988; Baumeister, 2002; Corbisiero, 2013). Coloro che si rispecchiano nel primo modello, credono che il soggetto abbia “a true, or essential, sexual core” (Risman e Schwartz, 1988), con caratteristiche non modificabili: la scoperta del proprio orientamento sessuale, corrisponde alla scoperta del vero sé.

Chi risponde invece al paradigma costruzionista, vede l'omosessualità come ruolo sociale, che varia nel tempo e nello spazio.

Sembra quasi delinearsi una contrapposizione tra essenzialismo maschile e costruzionismo femminile.

L'errore che la gran parte delle ricerche ha fatto, è stato quello di appiattire tutto al piano sessuale, tralasciando il fatto che la sessualità è solo una delle tante espressioni dell'affettività.

Come afferma Paolo Rigliano essere lesbica e essere gay significa aver sviluppato una strutturazione affettiva e relazionale che attraversa tutti i piani dell'esistenza e, dunque, anche quello sessuale [...] omosessualità è un altro nome dell'amore, un'altra possibilità di desiderio emotivo di essere con l'altro.

Grazie per l'attenzione